

Fr. 5.-

Chiropratique & SANTÉ

4/09

Organe officiel
Pro Chiropratique

www.chirosuisse.info

Nordic walking: Conserver son élan, quel que soit le temps



Diagnostic: Une étude des chiropraticiens suisses sur le poids du cartable

Alimentation: Le sucre n'adoucit pas la vie

Traitement: Opérations – Quand sont-elles réellement nécessaires?



Article / dimension / couleur	Quantité	Prix	Adresse — Code: Chiropratique et Santé 11/09
			Nom et prénom
			Rue
			NPA/localité
			Téléphone
Date/signature			E-Mail

Commandes: CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel, Ruchfeldstrasse 15, 4142 Münchenstein
Téléphone 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch
Sous réserve d'erreur d'impression. Prix TVA incl., frais de port en sus.
Livraison jusqu'à épuisement du stock. *Somme des différents prix.

Venez visiter nos magasins «Careshop»: NOUVEAU
- **4051 Bâle, Aeschenvorstadt 55, Téléphone: 061 227 92 76**
  Lundi-Vendredi 10.00 - 18.00 • Samedi 10.00 - 16.00
- **4500 Solothurn, Bielstrasse 23, Téléphone: 032 621 92 91**
  Lundi fermé • Mardi-Vendredi 14.00 - 18.00 • Samedi 10.00 - 16.00



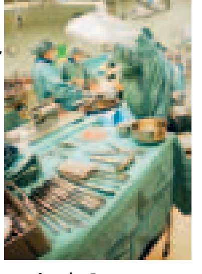
Une eau glacée empreinte de chaleur

Je m'en souviens très bien. A l'époque, il y a quelques années, lors de ma première journée d'assistanat, mon patron m'avait jetée à l'eau, sans aucun sentiment de commisération, mais avec une intention bien précise toutefois. Il affirmait que je saurais bien m'y prendre, qu'il me surveillerait de très près, qu'il me corrigerait en cas de besoin et que, de toute façon, l'heure n'était pas aux discussions inutiles – que je me mette au travail. Je crois que la sueur froide qui perlait à mon front était encore plus glaciale que l'eau dans laquelle j'étais précipitée. Mais après une journée passée avec de nombreux patients, l'eau n'était soudain plus aussi glacée: les problèmes dont ils m'avaient parlé, la confiance témoignée et le sentiment de réussite commune après avoir identifié les troubles et en avoir déjà soulagés quelques-uns, avaient balayé toute frilosité de cette journée de travail. La chiropratique est une profession empreinte de chaleur humaine. Comme toute discipline médicale, elle repose sur des connaissances vastes et spécifiques – mais c'est une intuition profonde qui illustre le chiropraticien. Savoir se mettre à la place du patient, discerner ses peurs et ses peines sont des aspects essentiels de la relation avec le patient et font du traitement chiropratique la discipline couronnée de succès que nous connaissons aujourd'hui. C'est pour cette raison que j'apprécie ma profession de chiropraticienne: nous sommes toujours très proches de nos patients.

Dr Petra Rutz,
chiropraticienne à Chur

TRAITEMENT

Opérations: Quand sont-elles réellement nécessaires?



Il est souvent possible d'éviter une opération de la colonne vertébrale – quels troubles justifient une intervention chirurgicale?

Page 4

SPORT ET MOUVEMENT

Conserver son élan, quel que soit le temps

Le nordic walking occupe une place privilégiée parmi les activités sportives d'endurance. Comment s'y préparer de manière optimale?

Page 6

ALIMENTATION

Le sucre n'adoucit pas la vie

Environ 250 000 personnes sont atteintes d'un diabète de type II en Suisse, sans compter les nombreux cas qui n'ont pas encore été diagnostiqués et recensés.

Page 8

LE TEST

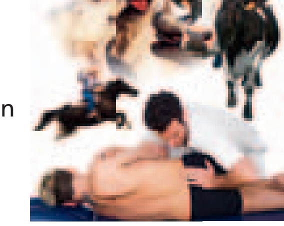
Disposez-vous des connaissances requises en matière de santé?

Il est souvent difficile de différencier les informations importantes de celles qui ne sont qu'accessoires. De quelle manière vous informez-vous des questions de santé?

Page 10

CAS TIRÉS DE LA PRATIQUE

Les déboires des propriétaires d'animaux



Les animaux domestiques tirent maître ou maîtresse, les poussent et les font tomber. Le chiropraticien s'occupe par la suite des troubles de l'appareil locomoteur: les cas tirés de la pratique!

Page 12

POINT DE VUE POLITIQUE

Une bonne dose de patience

Pendant combien de temps encore la population fera-t-elle preuve de patience face à l'explosion des coûts de la santé publique?

Page 13

DIAGNOSTIC

Sous le poids du cartable

Une étude réalisée par les chiropraticiens suisses illustre la relation entre le poids du matériel scolaire et les douleurs dorsales.

Page 14

COURRIER DES LECTEURS/ IMPRESSUM

Page 16

DIAGNOSTIC

Clairvoyance sans assistance technique

Même à une époque caractérisée par une médecine moderne hautement technologique, les laboratoires et les appareils complexes sont parfois inutiles pour de nombreux examens.

Page 17

LA VIE AU QUOTIDIEN

Quel est le rôle d'un oreiller?

Autrefois, l'oreiller était un simple sac en tissu rempli de noyaux de cerise ou de plumes – aujourd'hui, des produits hautement technologiques remplacent plumes et flocons de duvet.

Page 18

ORGANISATION DE PATIENTS

Page 20

INDEX DES ADRESSES

Page 22

Opérations: Quand sont-elles réellement nécessaires?

En majeure partie, les troubles du dos sont traités par la chiropratique, la physiothérapie ou la gymnastique – des interventions chirurgicales sont relativement rares. Quels troubles de la colonne vertébrale justifient une intervention chirurgicale?

Les douleurs dans le dos ou la nuque conduisent le patient souvent chez le médecin ou le chiropraticien. Ce n'est que lorsque les causes sont clairement identifiées qu'une opération de la colonne vertébrale devrait être envisagée. Une intervention chirurgicale soulagera rarement des patients qui souffrent de douleurs chroniques dont la cause n'est pas définie avec précision. En revanche, des paralysies et des troubles au niveau de la substance osseuse justifient une opération de la colonne vertébrale. Dans ce cas, les tissus à l'origine du rétrécissement, hernie discale ou excroissances osseuses, sont nivelés et des parties instables de la colonne vertébrale sont consolidées par des implants.

Le phénomène d'usure

Les opérations de la colonne vertébrale sont essentiellement effectuées en raison de l'usure des disques intervertébraux, des articulations vertébrales et des corps vertébraux.

Hernies discales

Dans le cas d'une hernie discale, le noyau gélatineux du disque intervertébral s'échappe par une fente. Cette masse gélatineuse peut exercer une pression sur un nerf ou la moelle épinière, provoquant ainsi une inflammation et même de fortes paralysies du pied, de la jambe, du bras ou de la main. La masse gélatineuse est retirée chirurgicalement si le chiropraticien ne parvient pas à résorber les troubles.

Auteurs: Dr Bernhard Lohri, chiropraticien, et Dr Anton Stadelmann, spécialiste FMH en chirurgie orthopédique

Une opération reste souvent la seule solution en présence d'une paralysie de la vessie ou des intestins suite à une hernie discale. Après l'opération d'une hernie discale, le processus de guérison se déroule généralement bien et l'arrêt maladie est relativement court. Des rechutes sont possibles si le patient ne tient pas compte des besoins de sa colonne vertébrale.

Trop de masse osseuse

Une surcharge permanente de la colonne cervicale favorise la constitution de bourrelets sur le rebord des corps vertébraux et l'apparition de proéminences au niveau des articulations vertébrales. Une forte pression est exercée sur les nerfs ou la moelle épinière. Dans certains cas, des paralysies durables et des troubles sensoriels dans les mains en résultent. Au cours de son intervention, le chirurgien libère les nerfs comprimés en nivelant les excroissances. Le résultat est toutefois incertain, car il est difficile d'identifier le tissu osseux excédentaire et de le retirer complètement.

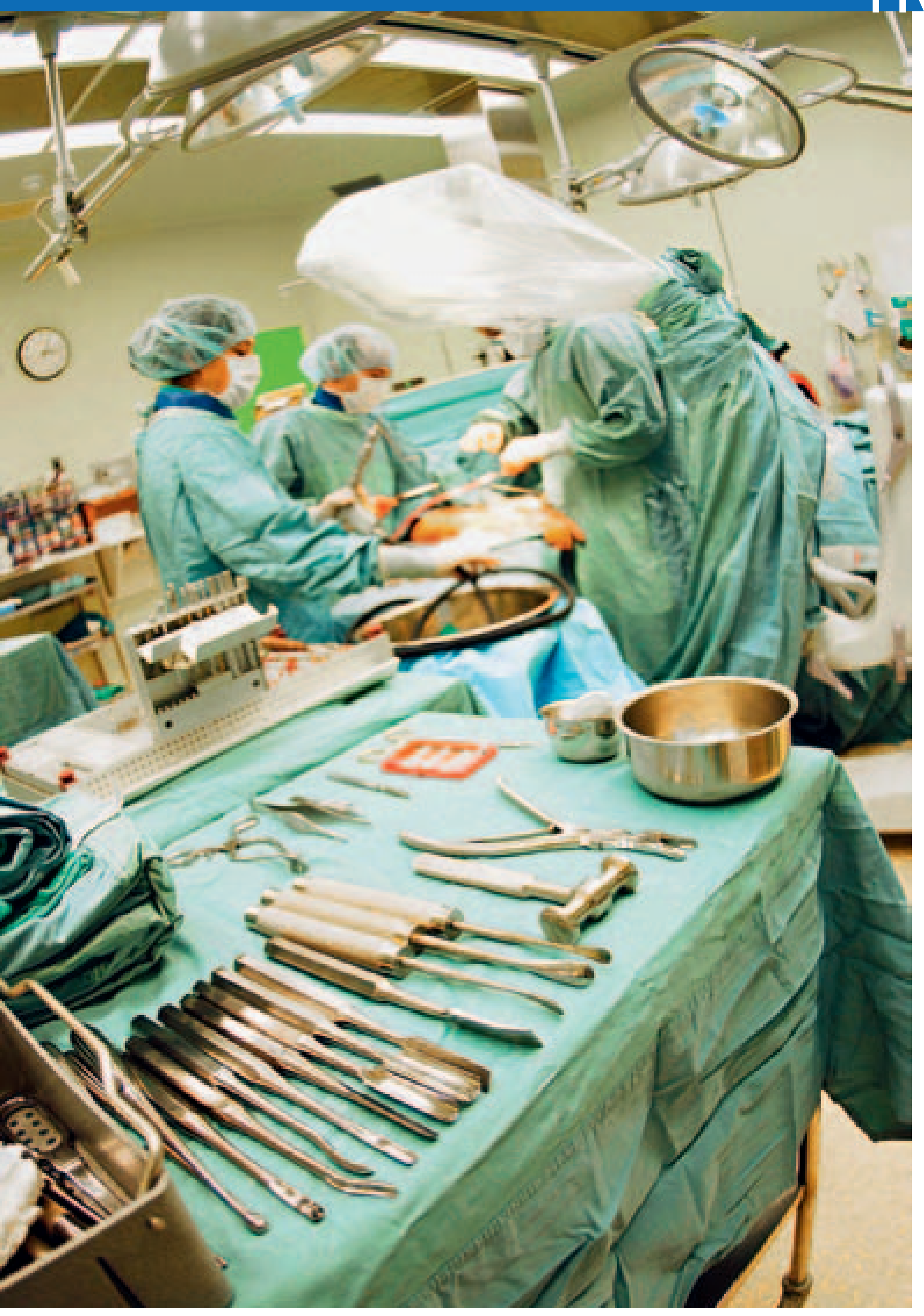
Les seniors souffrent fréquemment de fortes douleurs dans les jambes qui les poussent à s'arrêter après 50 ou 100 mètres de marche. Ces troubles imputables à l'âge sont provoqués par un accroissement du tissu osseux des articulations vertébrales ou d'une calcification des disques intervertébraux. Une forte pression est exercée sur les nerfs. Le traitement chiropratique permet parfois de résorber ces troubles. S'il n'apporte pas le résultat escompté, une intervention chirurgicale permet d'agrandir le canal vertébral rétréci pour libérer les nerfs comprimés. Cette opération est relativement simple et peut être pratiquée avec succès jusqu'à un âge avancé.

Colonne vertébrale instable

Un glissement vertébral se caractérise par une instabilité de certaines parties de la colonne vertébrale, en raison d'une mauvaise sollicitation, d'un âge avancé ou de déficiences osseuses congénitales. Des douleurs et des atrophies musculaires dans les bras et les jambes apparaissent. Une stabilisation avec des vis et des tiges permet de soulager le patient si la chiropratique, la physiothérapie et un entraînement musculaire ciblé sont restés sans effet. Cette intervention chirurgicale est surtout très utile lorsque le chirurgien parvient à identifier avec précision la zone de la colonne vertébrale qui provoque les paralysies et les douleurs. A longue échéance toutefois, des troubles consécutifs apparaissent dans les régions avoisinantes.

Fractures provoquées par l'ostéoporose

En ce qui concerne l'ostéoporose, qui touche plus les femmes mais peut également frapper les hommes, les corps vertébraux peuvent se briser suite à la perte du capital osseux et donc de la fermeté. Le chirurgien peut rétablir



des corps vertébraux fracturés depuis peu en y injectant du ciment. Cette opération est une mesure d'urgence et sa réussite dépend des facteurs qui ont provoqué l'ostéoporose – par exemple troubles métaboliques, maturité sexuelle tardive et ménopause précoce, manque d'hormones, alimentation déséquilibrée.

Fractures après accidents

En cas de fracture d'un corps vertébral suite à un accident – et si une guérison naturelle devait être impossible – une intervention chirurgicale permet de rétablir le tissu osseux et de protéger la moelle épinière en apposant des vis au niveau de la colonne vertébrale. Une usure et des troubles posturaux futurs dépendent de la gravité de la blessure. Une opération permet également de retirer des tumeurs bénignes ou malignes et des foyers d'infection au niveau de la colonne vertébrale et de reconstruire les corps vertébraux correspondants. Les infections sont souvent complètement guéries.

Déformation de la colonne vertébrale

Parmi les troubles congénitaux de la colonne vertébrale, la déformation latérale fortement évolutive de la colonne vertébrale de l'enfant, la scoliose idiopathique – c'est-à-dire une scoliose d'origine inconnue – est un défi orthopédique. Une opération permet de rectifier la colonne vertébrale avec des vis et des tiges si la déformation devait être fortement évolutive et si des mesures non chirurgicales, comme un entraînement spécifique de la musculature, une physiothérapie et le port d'un corset, ne devaient pas avoir fourni de résultats. Des troubles ultérieurs de la colonne vertébrale sont fréquents et demandent un suivi médical attentif.

Dos ouvert

La malformation congénitale spina bifida – également appelée spondyloschisis ou dos ouvert – se caractérise par une colonne vertébrale ouverte et une moelle épinière très exposée. En fonction de sa gravité, la fente peut être refermée au cours d'une intervention chirurgicale. Des malformations de corps vertébraux, comme des demi-vertèbres, apparaissent conjointement dans une ou plusieurs régions de la colonne vertébrale. Ces anomalies devront être corrigées pour protéger la moelle épinière et rectifier la posture.

Compte tenu des grands progrès accomplis au cours de ces dernières années, les interventions chirurgicales peuvent donner de bons résultats, rapidement et simplement. Cette circonstance encourage certains patients victimes d'une hernie discale douloureuse, mais sans paralysie grave, à privilégier une opération rapide plutôt que d'entreprendre une thérapie plus longue dans un cabinet de chiropratique. Cependant, toute opération – non seulement au niveau de la colonne vertébrale – devrait être mûrement réfléchie et faire l'objet d'un entretien avec le médecin ou le chiropraticien. Parfois, il est également judicieux de demander un second avis. ■

Conserver son élan, quel que soit le temps

On les entend déjà au loin, ces randonneurs munis de bâtons élancés qui – lorsqu'ils maîtrisent la technique de leur art – traversent le pays d'un pas vif et léger. Le nordic walking occupe une place privilégiée parmi les activités sportives d'endurance. Comment s'y préparer de manière optimale?



Photo et couverture de Ryffel Running, cours et équipements pour running, walking, nordic walking, mountainbike XCO et aqua-fit. www.ryffel.ch

Le nordic walking n'est pas aussi jeune qu'on pourrait le supposer: en Finlande, il y a quatre-vingts ans déjà, skieurs de fond, athlètes de combiné nordique et athlètes du biathlon pratiquaient le nordic walking pour s'entraîner en été. Il y a une douzaine d'années, la marche nordique a gagné en popularité en Finlande grâce à un fabricant de bâtons de ski. En un temps record, cette discipline s'est répandue en Europe et aux Etats-Unis.

Le nordic walking entraîne simultanément les bras et les jambes, la circulation sanguine et la coordination. Il est accessible à tout public et se pratique partout et au rythme de chacun, sans longue phase préparatoire ni grands équipements spéciaux. Le nordic walking est le parfait entraînement pour tout autre sport d'endurance.

Nordic walking – une marche quelque peu différente

Contrairement à la course et à la marche traditionnelle, le nordic walking sollicite également les bras par l'utilisation de bâtons. Cette marche dynamique met tout le corps à contribution, mobilise environ 90 % de la musculature et stimule la coordination. Elle offre une grande souplesse et s'adresse à toute personne capable de marcher: elle permet à chacun de trouver l'intensité qui lui convient et s'adresse aux sportifs comme aux débutants. Elle se pratique en toute indépendance, après une séance d'initiation avec un professionnel. Dans l'ensemble du pays, de nombreux groupes composés de personnes animées des mêmes intentions s'entraînent avec motivation et en bonne compagnie.

S'entraîner de la tête aux pieds

Le nordic walking entraîne la musculature des jambes, des bras et du tronc et stimule les muscles généralement négligés au cours de la vie quotidienne. La fréquence cardiaque et la circulation sanguine sont améliorées. Les articulations, les os, les tendons et les ligaments sont également sollicités, ce qui permet de prévenir l'ostéoporose. La marche nordique favorise la combustion des graisses, donc la perte de poids, en mettant à contribution 90 % de la musculature en plus de la circulation sanguine. La coordination est un aspect essentiel dans la pratique du nordic walking: en effet, une bonne coordination permet souvent de se rattraper en tombant ou en trébuchant et d'éviter ainsi de nombreux accidents de la vie quotidienne.

Auteur: Dr Markus R. Wagner, chiropraticien



S'initier à la technique

Il est vivement conseillé de suivre un cours d'initiation avant de pratiquer la marche nordique, car la technique exige quelques efforts au départ. Il s'agit surtout de coordonner les mouvements des bras et des jambes en utilisant les bâtons: ■ Les bras sont détendus, se trouvent près du corps et se balancent d'avant en arrière en sens contraire. ■ Le bâton, maintenu en souplesse et incliné dans un certain angle, se pose au sol en même temps que le pied opposé ■ qui effectue alors une forte poussée. ■ Les épaules et les hanches sont décontractées et se balancent en sens contraire. ■ Le torse est légèrement incliné vers l'avant. ■ Les pas sont un peu plus grands qu'en marchant normalement.

On peut se lancer dans la marche nordique dès que l'équipement est au complet: vêtements respirants adaptés aux conditions climatiques, chaussures appropriées et bâtons en Kevlar léger ou en aluminium un peu plus résistant. Le prix des bâtons se situe entre 150 et 200 francs.

Combien de temps, où et comment?

Le nordic walking se pratique partout, quelle que soit la nature du chemin emprunté, terrain plat ou sentier de montagne. La seule condition est d'adapter aux circonstances vêtements et mouvements.

Le nordic walking étant un sport d'endurance, il est recommandé de le pratiquer pendant au moins trente minutes d'affilée, sans marquer de pause. La durée de l'entraînement est souple, il faudrait toutefois y consacrer une ou deux heures, en fonction de son intensité. L'activité devrait respecter la condition physique du marcheur et lui permettre de s'entretenir avec une autre personne, sans être essoufflé. Lors de longues randonnées, il faut veiller à un apport suffisant en liquides – au moins un litre par heure. Comme pour toute activité sportive pratiquée à l'extérieur, il est conseillé d'éviter les grosses chaleurs et d'utiliser des produits solaires.

Déjà en marche ou encore au repos?

Le nordic walking s'adresse à tout public, indépendamment de l'âge et de la constitution. Il ménage les articulations et peut être pratiqué par des personnes qui souffrent de légers troubles articulaires, à l'encontre du jogging. La marche avec bâtons diminue d'environ 30% la charge exercée sur les membres inférieurs, au niveau des articulations des hanches, des genoux et des pieds – à condition que les mouvements soient effectués correctement. Les personnes corpulentes perdent du poids tout en douceur et les sportifs bénéficient des effets positifs de la marche nordique avant de reprendre leur sport d'endurance favori après une longue pause. En revanche, le nordic walking ne devrait être pratiqué qu'avec l'accord du médecin ou du chiropraticien par les patients qui présentent des troubles importants au niveau des articulations des membres inférieurs ou qui souffrent d'insuffisances cardiaques. En outre, il est vivement conseillé aux personnes en forte surcharge pondérale de planifier la pratique du nordic walking en étroite collaboration avec le médecin ou le chiropraticien.

En bonne compagnie

Un cours d'initiation s'impose à tout débutant pour apprendre dès le départ comment effectuer correctement les mouvements des bras, des jambes et du tronc. Seule une bonne maîtrise de la technique des mouvements permettra d'éviter une surcharge douloureuse des articulations et de la musculature et de profiter pleinement des effets positifs du nordic walking. En règle générale, les cours sont destinés à des groupes, ce qui permet de faire la connaissance de personnes qui partagent les mêmes valeurs et qui se retrouvent régulièrement pour pratiquer ensemble ce sport formidable, avec motivation et plaisir, quel que soit le temps qu'il fait.

Par temps trop froid ou pluvieux, le crosstrainer offre une excellente alternative à la pratique du nordic walking, même si la technique des mouvements est légèrement différente. L'utilisation d'un crosstrainer permet de continuer l'entraînement et de maintenir l'endurance à un niveau optimal, mais la pratique du nordic walking devrait rester au centre de tout entraînement. ■

Le sucre n'adoucit pas la vie

Environ 250 000 personnes sont atteintes d'un diabète de type II en Suisse, sans compter les nombreux cas qui n'ont pas encore été diagnostiqués et recensés. Le diabète, provoqué souvent par un manque d'activité physique et une suralimentation, fait partie des maladies de prospérité.

Le diabète, appelé «maladie du sucre» dans le langage courant, est un trouble chronique du métabolisme. Cette affection se caractérise par un taux de glycémie élevé. La teneur en sucre, donc la concentration du glucose dans le sang, monte en flèche après les repas.

Il existe deux types de diabète: le type I apparaît surtout au cours de l'enfance ou de l'adolescence. Le système immunitaire détruit les cellules qui sécrètent l'insuline dans le pancréas. La fonction de l'hormone insuline est de véhiculer le sucre fourni par l'alimentation du sang vers les cellules adipeuses et musculaires. Un apport externe d'insuline devient indispensable lorsque l'organisme n'est plus en mesure de sécréter lui-même l'insuline nécessaire.

Le diabète de type II, diabète mellitus (mellitus = sucré comme du miel) ou «diabète de l'âge mûr», est nettement plus fréquent. 95 % des diabétiques en souffrent. En majeure partie, le pancréas sécrète encore de l'insuline, mais en quantité insuffisante en raison de la sédentarité et de la suralimentation. Les cellules ne sont plus assez stimulées pour absorber le glucose contenu dans le sang et le taux de glycémie est anormalement élevé.

Une forme plus rare de diabète est celle qui apparaît au cours de la grossesse. Dans ce cas, les hormones de la grossesse provoquent une augmentation du taux de glycémie.

Facteurs de risques: antécédents familiaux, surcharge pondérale, alimentation déséquilibrée et manque d'activité physique

Les causes du diabète sont de différentes natures. La prédisposition familiale joue un rôle important. Le risque d'être atteint est plus élevé lorsque la famille compte de nombreux cas de diabète. Des facteurs environnementaux, comme la surcharge pondérale, une alimentation déséquilibrée et la sédentarité, jouent un rôle important. Chez les hommes, l'hypertension, la fumée et l'alcool favorisent aussi l'apparition d'un diabète.

La combinaison de plusieurs facteurs, comme surcharge pondérale, hypertension, troubles des métabolismes lipidique et glucidique, est appelée «syndrome métabolique» ou, au vrai sens du terme «syndrome de la prospérité». En effet, le diabète apparaît surtout chez des personnes en surpoids qui souffrent d'une hypertension et présentent des taux élevés de lipides dans le sang.

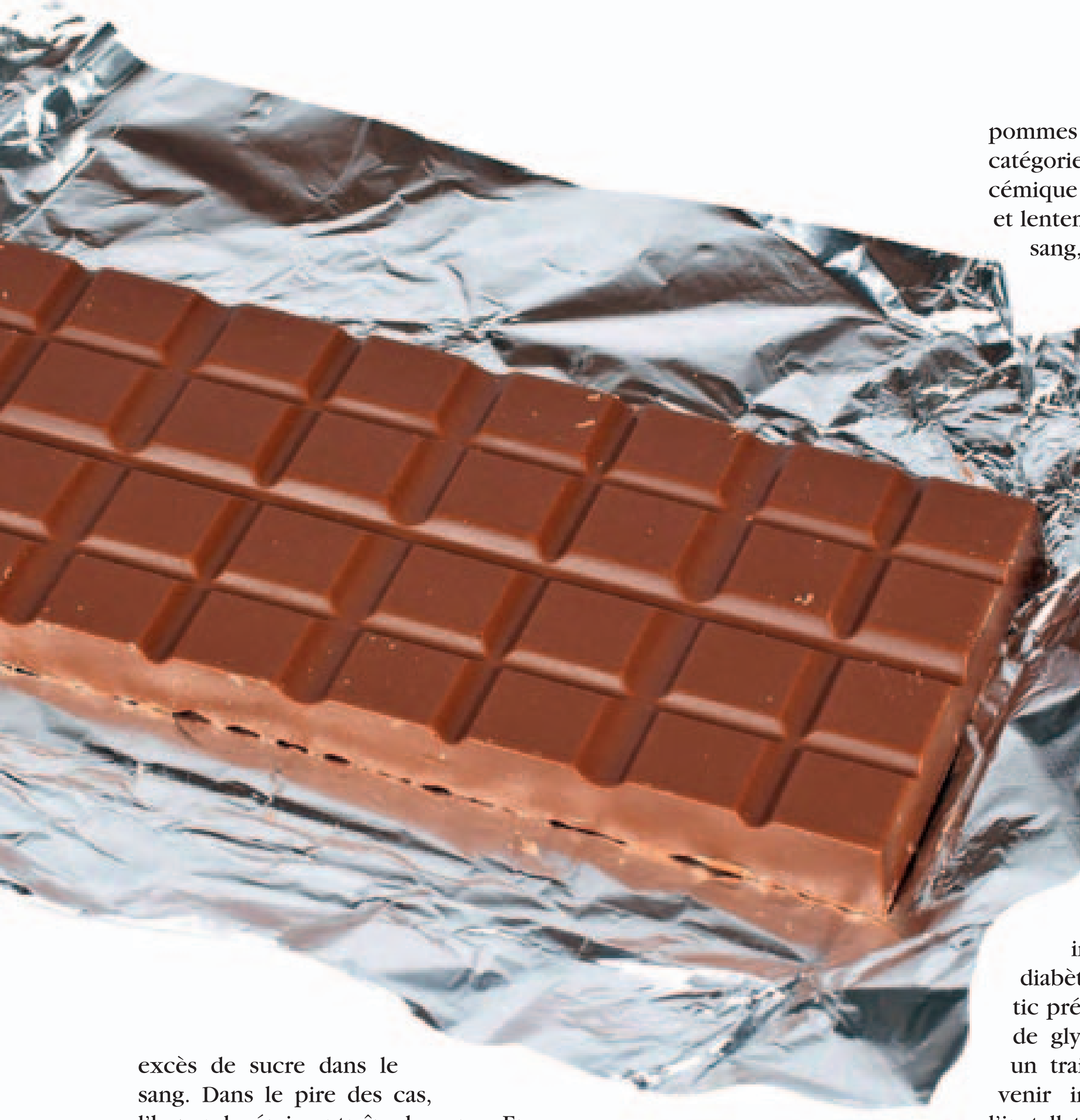
Un dépistage difficile

Le diabète de type II se développe de plus en plus à l'échelle mondiale. En Suisse, environ 250 000 personnes sont atteintes du diabète, sans compter les nombreux cas qui n'ont pas encore été diagnostiqués et recensés. Le dépistage est d'autant plus difficile que les patients établissent rarement une relation entre leurs troubles et la maladie du sucre. Soif intense, élimination excessive d'urine, fatigue et baisse de performances, perte de poids inexplicable, faim subite, tendance aux infections, mauvaise cicatrisation, crampes dans les mollets, troubles de la vue, démangeaisons, impuissance et odeur d'acétone dans l'haleine caractérisent cette affection et sont déjà des symptômes de complications. Il est indiqué de consulter son médecin sans tarder si plusieurs de ces symptômes devaient apparaître.

Risques de complications et autres maladies

Les conséquences du diabète sont extrêmement dangereuses et peuvent être mortelles. Lorsque le taux de glycémie augmente anormalement, on parle d'une hyperglycémie ou d'un

Auteur: Dr Christof Schmid, chiropraticien



excès de sucre dans le sang. Dans le pire des cas, l'hyperglycémie entraîne le coma. En revanche, lorsque le taux de glycémie est trop bas, il s'agit d'une hypoglycémie, donc d'une insuffisance de sucre dans le sang. En fonction de son intensité, elle peut provoquer le coma, des lésions cérébrales ou même la mort.

Le diabète entraîne fréquemment différentes maladies: artériosclérose ou infarctus, maladies des yeux ou des reins. En règle générale, la cicatrisation est plus lente et l'appareil locomoteur souffre des conséquences du diabète.

Le pied diabétique est une complication typique et redoutée. Le patient souffre d'une perte de sensation dans les pieds. En raison de la mauvaise circulation sanguine et de la cicatrisation insuffisante, les blessures sont souvent constatées avec retard et guérissent mal. Dans le pire des cas, il faut procéder à une amputation du pied.

Alimentation équilibrée et activité physique régulière

L'une des meilleures mesures préventives est une alimentation équilibrée, constituée surtout de légumes et de produits à base de céréales complètes, mais de peu de viande – dans ce cas, la qualité vaut mieux que la quantité! Les aliments à indice glycémique élevé, c'est-à-dire ceux qui favorisent un taux élevé de sucre dans le sang, devraient être évités. Le pain blanc et les pommes de terre entrent dans cette catégorie. Les aliments à indice glycémique faible, qui augmentent peu et lentement le taux de sucre dans le sang, devraient être privilégiés. Il est également judicieux de consacrer quelques heures à la lecture: aujourd'hui, de nombreux livres traitent ce thème de manière approfondie. L'activité physique est tout aussi importante que l'alimentation: la sensibilité des cellules à l'insuline est améliorée par une grande dépense d'énergie.

En cas de prédisposition héréditaire et de surcharge pondérale, des contrôles réguliers chez le médecin sont très importants pour prévenir le diabète et permettre un diagnostic précoce. En présence d'un taux de glycémie anormalement élevé, un traitement adéquat peut intervenir immédiatement pour éviter l'installation d'un diabète. Les risques diminuent aussi fortement grâce à un entraînement quotidien à l'endurance pendant environ trente minutes et, en cas de surcharge pondérale, à une perte de poids d'environ 5 à 10%. Si la maladie est déjà avancée, il faut surtout essayer d'éviter des complications. Le traitement des personnes atteintes d'un diabète de type II consiste essentiellement en une modification des habitudes alimentaires et la prise de comprimés qui abaisseront le taux de glycémie.

Finalement, on ne le dira jamais assez: une alimentation saine en temps utiles et une bonne condition physique sont la meilleure protection contre le diabète! ■

Disposez-vous des connaissances requises en matière de santé?

Les thèmes de la santé sont à la une des médias et occupent souvent une grande place dans notre vie. Compte tenu de la surabondance d'informations, différencier les informations importantes de celles qui ne sont qu'accessoires et ne retenir que les plus utiles d'entre elles devient de plus en plus difficile. De quelle manière vous informez-vous des questions de (votre) santé?

1. Mon médecin me prescrit un médicament. Je prends la notice jointe à l'emballage et …

… je la jette. Mon médecin m'a très certainement fourni toutes les informations nécessaires. A

… je la lis uniquement pour savoir quand et comment prendre le médicament. B

… je l'étudie en détail et je m'adresse à mon médecin afin qu'il m'explique ce que je ne comprends pas. C

… je lis attentivement toutes les informations sur les effets secondaires et j'effectue des recherches sur Internet à ce sujet. D

2. Sur Internet, …

… je recherche en cas de besoin des informations sur des maladies et des médicaments de manière ciblée. Je sais faire la différence entre les commentaires de profanes et les articles spécialisés. C

… je lis tous les exposés et articles médicaux. Lorsqu'un sujet me captive, je prends toute information au sérieux. D

… je ne lis jamais d'articles ayant trait à la santé. A

Vous trouvez l'évaluation du test en page 22 de ce magazine.

… je trouve de temps en temps un article sur la santé que je lirais peut-être. B

3. Lorsque j'entends ou lis quelque chose sur le sort des malades, …

… je reste indifférent(e). A

… je me renseigne de manière approfondie, car la moindre information sur une maladie risque de m'être utile un jour: je pourrais en effet souffrir de la même chose. D

… j'en prends note sans me sentir concerné(e), mais avec compassion. C

… je me fâche, car je ne veux pas être confronté(e) aux problèmes d'autrui. B

4. Je suis malade et je rends visite à mon médecin. Lors de la consultation, ...

... je fournis toutes les informations trouvées au préalable. D

... je me plie à ses décisions et je ne pose aucune question. Il est le spécialiste et il sait ce qu'il fait. A

... je décide avec le médecin de la méthode de traitement appropriée. C

... je me renseigne sur ma maladie et le traitement. C'est au médecin de prendre la décision. B

5. Sur le thème de la prévention

Je connais les mesures préventives contre les maladies et les accidents graves et je les applique. C

Le destin, c'est le destin; la prévention ne m'intéresse pas. A

Je sais que la prévention est importante, toutefois les consultations chez le médecin et d'autres mesures préventives sont gênantes et ne m'intéressent guère. B

On n'est jamais assez prudent. Je tiens une liste de mesures préventives que j'applique au fur et à mesure. D

6. Au sujet de mon médecin et de mon chiropraticien

Je les consulte lorsque je ressens des douleurs qui ne disparaissent pas au bout de quelques jours. C

Je n'y vais jamais. Je me méfie d'eux. A

Je les consulte uniquement lorsque je suis très malade. Ils décident du traitement approprié. B

Je me rends en consultation seulement après avoir trouvé de quoi je souffre. D

7. Les réponses aux questions de santé …

… me sont fournies lorsque je suis réellement malade. B

… me sont fournies dans la presse spécialisée et par le médecin ou le chiropraticien. C

… peuvent uniquement m'être données par une personne qui a déjà été guérie. D

… ne m'intéressent pas, car je ne veux pas entendre parler de maladies. A

Chiropratique & Santé source de satisfaction!

«Avec Chiropratique & Santé, nous nous trouvons au centre de l'actualité!», explique Peter Wissmann, directeur de la publication. La popularité et la renommée du magazine ne cessent de croître auprès des lecteurs. Les quatre éditions annuelles sont accueillies avec plaisir et grand intérêt, ainsi que l'illustrent les nombreuses réactions exprimées directement par les lecteurs et les remarques émises par les patients dans les cabinets de chiropratique.

Les différents articles contenus dans chaque édition sont source de savoir et d'inspiration pour les lecteurs. Grâce à ce magazine, diffusé dans toute la Suisse, les chiropraticiens suisses transmettent des informations fiables à leurs patients. Ces derniers peuvent être sûrs d'obtenir en permanence les informations les plus récentes et les données les plus actuelles en matière de santé: la rédaction a acquis au fil des ans un bagage de connaissances d'une richesse considérable. Un comité scientifique bilingue assiste la rédaction de Chiropratique & Santé et des consultants professionnels procèdent au contrôle des informations publiées. Il est également réjouissant de constater que le magazine réussit à conserver son excellente position dans le marché des annonces grâce à sa grande qualité.

Apporter des solutions aux problèmes des patients est l'un des principaux objectifs de Chiropratique & Santé: en plus du courrier des lecteurs et des réponses fournies, de nombreux cas tirés de la pratique sont présentés dans chaque édition. Le magazine propose également ses rubriques habituelles sur les thèmes mouvement, diagnostic, traitement, alimentation, vie quotidienne et point de vue politique. Un test exclusif à l'intention des lecteurs donne de précieux conseils pour les différents domaines de la vie quotidienne.

Depuis peu, Chiropratique & Santé existe également sous forme électronique. Peter Wissmann en est très heureux: «Notre magazine est à présent disponible partout, à chaque moment de la journée – un précieux savoir et de vastes connaissances restent à la disposition de nos lecteurs pendant de nombreuses années!».

Le magazine Chiropratique & Santé est produit par Effingerhof AG à 5200 Brugg en tant qu'entreprise générale. **www.effingerhof.ch**

Devrait se trouver dans chaque lit: le couvre-matelas en laine

L'être humain transpire au cours du sommeil. Un couvre-matelas en laine de mouton 100% vierge naturelle ou réalisé dans un autre matériau respirant exerce un effet de régulation thermique. Le couvre-matelas absorbe l'humidité, assure simultanément la circulation de l'air et créé ainsi une atmosphère sèche dans le lit. Le pyjama absorbe l'humidité si le couvre-matelas ne laisse pas passer suffisamment d'air. Après un certain temps, le pyjama humide se rafraîchit, le dormeur éprouve une sensation de froid et se réveille. La phase de sommeil naturelle est interrompue et on constate au réveil que la nuit n'a pas apporté le repos escompté. Un couvre-matelas devrait se trouver dans chaque lit, ne serait-ce que pour des raisons d'hygiène. De cette manière, le matelas peut être aéré ou nettoyé, sans avoir absorbé les toxines et les substances nocives contenues dans la sueur. Hüsler Nest propose également des couettes respirantes pour un confort douillet et inégalé.

Plus d'informations sous www.huesler-nest.ch.



Les déboires des propriétaires d'animaux

Non seulement les animaux domestiques mordent et griffent – ils donnent des coups de pied et tirent sur leur laisse, souvent très brusquement. Parfois, le propriétaire de l'animal en devient la victime et souffre par la suite de troubles de l'appareil locomoteur qui relèvent d'un traitement chiropratique. A première vue, on ne constate pas toujours que l'animal domestique du patient est à l'origine des douleurs. Le Dr Fredrik Granelli présente des cas tirés de la pratique.

Sur la piste du chevreuil

Le rottweiler doit rester attaché, car son éducation n'est pas encore achevée. Afin de lui donner une certaine liberté, son propriétaire utilise une laisse de cinq mètres avec dispositif d'enroulement pour se promener avec lui dans les champs et la forêt. Un jour, le rottweiler repère un chevreuil, s'élance comme une fusée, tire brutalement vers l'avant le bras de son maître et le fait presque tomber. Suite à des douleurs insupportables dans l'épaule, le propriétaire du chien rend visite à son chiropraticien qui diagnostique une rupture de la coiffe des rotateurs, la déchirure d'un tendon de l'articulation de l'épaule. Le chiropraticien adresse son patient à un spécialiste en vue d'une opération. Par la suite, une gymnastique soutenue permettra de fortifier la musculature et de rétablir la mobilité.

Mauvaise chute

Une patiente âgée de 18 ans est une cavalière accomplie, ce qui ne lui évite pas une chute. Elle tombe sur le coccyx – ou, d'un point de vue purement mécanique, sur sa colonne vertébrale. Elle a très mal en étant assise et debout et consulte son chiropraticien. Ce dernier diagnostique un blocage au niveau de la cinquième vertèbre lombaire – heureusement sans endommagement de la moelle épinière et des nerfs qui émergent entre les corps vertébraux. A l'issue de deux traitements, le blocage a disparu et la patiente ne ressent plus de douleurs.

Tour de reins

Un gros caniche est déjà relativement âgé. Tout comme sa maîtresse d'ailleurs, qui doit le porter pour l'installer en voiture. Elle ne saurait s'y prendre plus mal: les genoux bien tendus, elle se baisse vers son caniche, le soulève, se tourne sur le côté en direction de la voiture et y dépose le chien. Un beau matin, des douleurs fulgurantes dans la colonne lombaire la punissent de sa sollicitude. Penchée vers l'avant, elle se traîne pendant toute la journée et souffre le martyre en se rendant chez son chiropraticien: un lumbago, bien évidemment. Après trois séances, elle parvient à se tenir droite pour marcher – et, grâce aux conseils avisés du chiropraticien, sait maintenant comment porter son vieux compagnon tout en ménageant son dos.

Torsion à gauche

Depuis des mois déjà, une patiente ressent des douleurs dans la nuque – mais uniquement du côté gauche. Le traitement chiropratique la soulage, mais pour peu de temps seulement. La chiropraticienne demande à sa patiente, une femme au foyer d'environ 55 ans, de noter dans un journal l'ensemble de ses activités quotidiennes. Avec sa patiente, elle découvre ainsi que les promenades quotidiennes avec le chien sont à l'origine des douleurs. En effet, le chien tire par à-coups sur sa laisse qu'elle tient toujours dans sa main gauche: la surcharge unilatérale est permanente. La chiropraticienne parvient à résorber les douleurs causées par le traumatisme répétitif, un tout autre spécialiste devra en revanche s'occuper du chien.

Le coup de Marguerite

Après quelques jours de vertiges, de maux de tête et de douleurs dans la nuque qui le rendent de méchante humeur, la fermière n'en peut plus et envoie son mari âgé de 62 ans chez son chiropraticien. Ce dernier constate qu'il n'y a pas de fracture, mais diagnostique un blocage dans la nuque. Mais l'origine des troubles demeure obscure. Le fermier préfère oublier l'incident qui l'a déséquilibré, car il est tout penaud que «ceci» ait pu lui arriver: pendant la traite, une vache un peu nerveuse l'a jeté à bas du tabouret. Deux séances suffisent pour soulager les douleurs – et pour faire deux heureux. ■

Une bonne dose de patience



Parfois, je me demande s'il faut faire preuve de patience ou d'exaspération. Nous avons élu nos parlementaires pour nous représenter et représenter la population de notre pays. Avec nos impôts, nous payons pour une administration composée de personnes intelligentes et de professionnels expérimentés. Nous votons un gouvernement dont chaque membre jure haut et fort de n'agir que pour le bien de notre pays et de sa population. Jusqu'à ce jour pourtant, aucun acteur n'a réussi à maîtriser les coûts sans cesse croissants de la santé publique.

Depuis dix ans, nous faisons l'expérience d'une santé publique qui fonctionne encore à l'heure actuelle. Nous sommes entourés de pays qui ont commis des erreurs édifiantes. Nous vivons dans un pays très cultivé auquel il devrait être aisé de faire preuve de discernement. Malgré tout, on continue gaiement à bricoler, cafouiller et temporiser. Nous craignons tous le grand boum, la grande explosion des coûts qui deviendront impayables.

Un réformateur suisse bien connu s'est écrié un jour: «Des actes courageux pour l'amour de Dieu!» Nos parlementaires le citent en toutes occasions. Mais les choses restent pratiquement telles quelles. Le mot courage est-il donc si étrange qu'on ne puisse le comprendre? Les primes des caisses maladie augmenteront à nouveau l'année prochaine. Chacun s'indigne et proteste. Mais qui agit? Pourquoi cette incapacité de tirer à la même corde et dans la même direction?

Nous vivons en démocratie. Personne n'est en droit de faire passer de force sa propre opinion. Nous devons nous entendre. Ce qui serait très simple, si tous les acteurs pouvaient enfin comprendre que le maintien et le rétablissement de la santé ne sont pas affaire de parti. Il s'agit de faits et de constatations, il faut savoir tirer profit des expériences acquises. Avec un peu de lucidité et d'ouverture d'esprit, il serait possible d'oublier les limites imposées par les partis et les idéologies, pour se consacrer enfin et entièrement aux faits.

Malheureusement, un tel progrès n'est pas encore intervenu. Un exemple peut-être? L'activité physique – non les sports de pointe ou les sports extrêmes – permet à l'être humain de rester en bonne santé. Personne ne le contestera. Dès le plus jeune âge, l'être humain a besoin de mouvements. Tout le monde en est conscient. L'éducation physique est parfaitement à sa place à l'école. Pourquoi faut-il donc réfléchir, ne serait-ce qu'une seule seconde, à la suppression du sport et de la natation dans les emplois du temps scolaires? Cette démarche est à l'image de modèles anciens qui ont déjà mené au bord du précipice: un parti vote pour, l'autre parti se doit donc de voter contre. La fumée et l'abus d'alcool, la surcharge pondérale et certains accidents occasionnent chaque année des coûts de plusieurs centaines de millions. Pourtant, la prévention la plus efficace – et surtout les mesures destinées à protéger des tiers – sont connues de tous et les faits présentés n'ont jamais été remis en cause. Pourquoi les esprits s'enflamment-ils à présent? Pourquoi voyons-nous les partis tirer à hue et à dia? Pourquoi nos représentants publics sont-ils incapables de faire preuve de discernement et de comprendre que les bonnes solutions résident déjà dans les constatations et les faits – même si ces derniers se trouvent parfois à l'opposé de l'idéologie d'un parti, des ambitions de certains groupements d'intérêts ou de la manière de vivre?

Les coûts de la santé publique donnent lieu à un incroyable cafouillage, d'autant plus regrettable qu'il vide les portefeuilles et use la patience. Je me demande pendant combien de temps encore la population fera preuve de patience à l'égard de ses représentants publics. ■

Cordialement vôtre,
Dr Gian Jörger, chiropraticien
Président de ChiroSuisse,
l'Association Suisse des Chiropraticiens

Site universitaire Suisse: Soutenez-nous!

Fondation pour la formation des chiropraticiens
Sulgenauweg 38
3007 Berne

Téléphone 031 371 03 01
E-Mail stiftung@chirosuisse.ch
CCP PC 60-325771-8

Nous vous remercions de votre don en faveur de la nouvelle chaire de chiropratique à l'université de Zurich!

Sous le poids du cartable

Quelle est la relation entre le poids du cartable et la santé de la colonne vertébrale? Une étude réalisée par les chiropraticiens suisses auprès de 583 élèves a approfondi la question. Nous vous présentons les résultats.



A «Au cours de ces dernières années, les journalistes demandent de plus en plus souvent quel devrait être le poids d'un cartable d'écolier», explique le Dr Marco Vogelsang, responsable de la communication de ChiroSuisse, l'Association suisse des chiropraticiens. Aucune étude n'est réellement explicite à ce sujet. Suite à une nouvelle demande formulée par la rédaction scientifique de la Télévision suisse, ChiroSuisse a pris l'initiative d'approfondir cette question et a réalisé à ses frais une étude représentative.

Cette initiative s'inscrit parfaitement dans les actions menées jusqu'alors par les chiropraticiens suisses en faveur du dos des enfants: chaque année, les examens gratuits du dos des enfants et les conseils fournis aux parents au cours de la Journée mondiale de la colonne vertébrale remportent un franc succès. A l'échelle nationale, ils distribuent en outre le jeu de mouvement «Move!» qui permet d'entraîner en jouant la coordination, l'endurance, la force et l'équilibre.

En un temps record, l'étude «Relation entre le poids du cartable et les douleurs dorsales» a été organisée, réalisée et présentée au cours de l'émission «Einstein» de la Télévision suisse. De nombreuses écoles ont manifesté un grand intérêt pour participer à cette étude et les écoliers ont répondu avec enthousiasme aux questions posées au cours des examens – pas seulement pour éviter l'école. La nouvelle chaire de chiropratique de l'université de Zurich a veillé à la conformité scientifique.

Les résultats

Un élément de cette étude attire immédiatement l'attention: il a été constaté en cours d'examen que 85 % des enfants examinés ont déjà souffert du dos ou des troubles de la colonne vertébrale. Plus de 60 % des adolescents – dont une majorité de filles – ont été confrontés à plusieurs reprises au mal de dos. Ce fait est alarmant, car les enfants qui ont mal au dos aujourd'hui auront très certainement des problèmes de dos à l'âge adulte.

Une constatation est explicite dans cette étude: plus le poids du cartable est important, plus la colonne dorsale est limitée dans sa mobilité. Les élèves dont la mobilité de la colonne dor-

sale est normale portent en moyenne 12 % de leur poids corporel en matériel scolaire. Les 23 % d'élèves dont la mobilité de la colonne dorsale est réduite portent généralement 17 % de leur poids corporel. Il est surprenant de constater qu'un trajet de plus de vingt minutes pour se rendre à l'école n'est pas bénéfique pour le dos.

Ces résultats sont importants. Une mobilité réduite au niveau de la colonne dorsale – telle qu'on la constate dans la maladie de Scheuermann – entraîne une surcharge des articulations vertébrales dans les régions avoisinantes et provoque fréquemment des troubles au niveau des disques intervertébraux de la colonne cervicale et de la colonne lombaire.

Que faire?

La relation entre le poids du cartable et les douleurs dorsales est ainsi établie: porter un matériel scolaire lourd n'est pas synonyme d'entraînement comme on pourrait le supposer, mais représente une charge. Le cartable ne devrait pas excéder 10 à 12 % du poids corporel et être porté sur le dos.

Le rôle des parents paraît évident: le poids du cartable doit être contrôlé, les serviettes et les sacs portés unilatéralement seront jetés. Les enfants peuvent aussi contrôler le poids de leur cartable: une balance existe dans chaque foyer et ce n'est pas en vain que le calcul du pourcentage est enseigné à l'école. Pendant un certain temps, les parents peuvent aider l'enfant à calculer le poids du cartable afin qu'il puisse se rendre compte par lui-même si son cartable est trop lourd.

Les enseignants peuvent intervenir s'il devait être impossible de diminuer le poids du cartable, en raison des nombreux livres scolaires que l'élève nécessite à l'école et à la maison: les devoirs peuvent souvent figurer sur une seule feuille, ce qui évite de transporter des livres très lourds. Certaines écoles ont déjà prouvé aujourd'hui l'efficacité de cette démarche.

Lorsque le poids est vraiment trop important certains jours, un sac à roulettes peut remplacer le cartable. De tels produits ont été conçus spécialement pour les élèves entre-temps. Il faut cependant les utiliser correctement, c'est-à-dire en se redressant pour marcher et ne pas effectuer de flexion. Le jeu de mouvement «Move!» des chiropraticiens suisses permet d'entraîner intelligemment et joyeusement le dos et la coordination, de toute la famille d'ailleurs.

Une visite chez le médecin ou le chiropraticien s'impose immédiatement lorsque les enfants et les adolescents présentent des troubles de la colonne vertébrale – avant que les douleurs ne deviennent chroniques et que des défauts posturaux ne s'installent. Fréquemment, les douleurs sont soulagées rapidement et simplement. Dans la plupart des cas, le mal de dos n'a aucune raison d'être – et ne devrait accabler ni les enfants, ni les adolescents!

■

Le dos des enfants et le poids du cartable

Résultats extraits d'une étude de ChiroSuisse

- Enfants examinés: 583
- Age: 11–16 ans
- Poids corporel: Ø 55 kg
- Poids du cartable: Ø 6,62 kg
- Utilisation d'un sac à dos: 531 = 91 %
- Utilisation d'un sac ou d'un sac à dos (en alternance): 81 = 14 %
- Trajet effectué pour se rendre à l'école: 1–60 minutes, Ø 12 minutes
- Colonne vertébrale en bonne santé: 40 %
- Légers problèmes: 54 %
- Problèmes graves: 6 %
- Examen complémentaire requis: 16 %

Douleurs dorsales dans le passé:
- Total: 401 = 69 %
- Une fois = 9 %
- 2 à 3 fois = 37 %
- Régulièrement = 23 %
- Toujours = 1 %

- Intensité de la douleur: 2,83 (possibilités: 0 = nulle à 10 = insoutenable)

- Prise de médicaments contre la douleur = 5 %
- Consultation d'un médecin spécialisé 11 %.

- Déficience posturale: 41 %
- Pieds plats, affaissés, étalés, etc.: 15 %

Mobilité réduite
- de la colonne cervicale: 24 %
- de la colonne dorsale: 23 %
- de la colonne lombaire: 20 %
- de l'articulation sacro-iliaque: 13 %

Douleurs après pression:
- 37 % de la colonne cervicale
- 35 % de la colonne dorsale
- 19 % de la colonne lombaire
- 9 % de l'articulation sacro-iliaque.

IMC trop élevé (en fonction de l'âge): 7–18 %

La bicyclette source de douleurs

Depuis que mon mari a pris sa retraite fin septembre, il se plaint de plus en plus de douleurs dans la nuque. Nous avons constaté à présent que ces douleurs se manifestent toujours lorsque nous avions effectué une excursion à vélo en cours de journée. Ces douleurs pourraient-elles avoir une relation avec le cyclisme? Nous avons pourtant pris la peine d'acheter spécialement un nouveau vélo très moderne. *Lisa B., St-Gall*

En faisant du vélo, le corps devrait être bien redressé – poser la tête dans la nuque est donc défavorable; cette mauvaise posture, que l'on adopte souvent sans s'en apercevoir, provoque des douleurs. Pour une position assise optimale, vous devriez disposer d'un vélo adapté à votre taille, dont le siège est réglé à la bonne hauteur et équipé d'un guidon qui autorise une position assise droite. A une prochaine occasion, rendez visite au commerçant qui vous a vendu le vélo et demandez-lui de l'adapter à vos besoins personnels.

Saison de ski et genoux douloureux?

Je suis un grand adepte du ski et du ski de fond et je me réjouis déjà de la saison hivernale. Toutefois, mes genoux m'ont fait mal de temps en temps au cours de cette année. Mon médecin me dit qu'il s'agit d'un phénomène d'usure. Est-ce que cela signifie qu'il me faut immédiatement arrêter le ski ou existe-t-il une solution pour traverser la saison sans avoir de douleurs? *Robert C., Lucerne*

Il est regrettable – et j'ai du mal à le comprendre – que vous laissiez passer une année sans faire soigner vos genoux douloureux. En effet, un phénomène d'usure entraîne souvent des inflammations de longue durée des capsules articulaires. L'origine des douleurs dans vos genoux peut provenir par exemple d'un déséquilibre musculaire au niveau de la colonne lombaire ou d'une malposition du pied. Souvent, un traitement chiropratique ainsi qu'un renforcement de la musculature de l'avant des cuisses et des muscles latéraux du bassin apportent le soulagement. En tout état de cause, vous devriez vous faire examiner sans délai, à défaut de quoi votre saison préférée risque d'être très obscure.

Après la collision

Il y a six mois environ, j'ai été victime d'une légère collision. Je n'ai pas rendu visite à mon médecin, car je n'avais aucune douleur. Ce n'est que trois ou quatre semaines plus tard que j'ai remarqué que j'avais tendance à souffrir fréquemment et pendant des jours entiers de maux de tête et de douleurs dans la nuque. Y aurait-il une relation entre l'accident et les douleurs? Que puis-je faire? *Séverine E., Morges*

Après une collision, des douleurs dans la nuque peuvent encore se manifester plusieurs semaines après l'accident. Parfois, elles ne sont perçues qu'inconsciemment jusqu'à ce qu'elles commencent à devenir gênantes. Faites examiner vos troubles de manière approfondie – avec une radiographie de la colonne cervicale et même une tomographie par résonance magnétique si une amélioration ne devait pas se produire. Une décision de la Cour fédérale a porté à deux ans le délai réservé à un traitement suite à un accident avec collision. Ne perdez donc pas de temps, informez votre assurance de cet accident et demandez éventuellement des conseils juridiques.

Escaliers ou ascenseur?

De temps en temps, il m'arrive d'entendre ou de lire que prendre les escaliers est plus bénéfique que d'emprunter l'ascenseur. Est-ce exact, et dans ce cas pourquoi? Il est par exemple interdit à mon teckel de descendre les escaliers. Comme mon bureau se trouve au septième étage, je pourrais m'habituer à prendre les escaliers. Bien entendu, uniquement si mes genoux ou mes articulations n'en souffrent pas. Je vous remercie de votre conseil de spécialiste. *Titus F., Zurich*

Descendre les escaliers surcharge l'appareil locomoteur, les monter en revanche est un excellent entraînement. L'endurance est encouragée, sans grande perte de temps, et on peut le faire facilement en cours de journée. Montez les escaliers en vous tenant bien droit, vous ferez ainsi travailler les muscles du bassin. D'autres variantes sont également conseillées: prendre les marches latéralement en alternant côté droit et côté gauche est un remarquable entraînement pour les muscles latéraux du bassin appelés à stabiliser les genoux.

Bruno Gröbli, chiropraticien à St-Gall, a répondu au courrier des lecteurs.

A paraître dans le numéro 1-10

Le prochain numéro de «Chiropratique & Santé» paraîtra en Février 2010 et abordera des thèmes de la vie quotidienne, touchant à l'alimentation, à l'exercice physique et présentera des cas tirés de la pratique d'un chiropraticien. «Chiropratique & Santé» c'est l'assurance de conseils et d'explications de professionnels – avec, comme toujours, un concours avec des prix très attractifs à la clé.

Avez-vous des questions?

Ecrivez-nous à l'adresse suivante:
Association suisse des chiropraticiens, Comité de rédaction, Sulgenauweg 38, 3007 Berne, mail@chirosuisse.ch

Editeurs
Association suisse Pro Chiropratique (ASPC)
Association suisse des chiropraticiens ChiroSuisse

Parution
trimestrielle
Abonnement: CHF 25.– par an maximum (adhésion à l'ASPC comprise)
Abonnement simple: CHF 18.–
Prix au numéro: CHF 5.–

Tirage
allemand: 24 600/français: 7200

Rédaction
Jürg Hurter, www.hurter.com

Consultants professionnels
Franziska Buob, Dr en droit, Zurich
Dr Peter Braun, chiropraticien, Zurich
Dr Marco Vogelsang, chiropraticien, Zurich
Ernst Kistler, Dr en droit, Brugg
Dr Rebecca Duvanel, chiropraticienne, La Chaux-de-Fonds
Dr Yvonne Juvet, chiropraticienne, Buttes

Internet
www.chirosuisse.info

Changements d'adresse / abonnements
Sont acceptés seulement par écrit:
Association suisse Pro Chiropratique (ASPC)
Boller SSB
Centrale d'élaboration des données ASPC
Aegertenstrasse 7, 5200 Brugg
E-mail: u.boller@boller-ssb.ch

Annonces
Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien
Case postale, 8021 Zurich
Tél. 043 444 51 05, Fax 043 444 51 01
E-mail: info@fachmedien.ch

Impression
EFFINGERHOF AG,
DRUCK – VERLAG – NEUE MEDIEN
Storchengasse 15, 5201 Brugg
Telefon 056 460 77 77, Telefax 056 460 77 70
www.effingerhof.ch www.printshop-kmu.ch

chiropratique & santé ISSN 1661-4321.

Imprimé en Suisse



Clairvoyance sans assistance technique

Même à une époque caractérisée par une médecine moderne hautement technologique, les laboratoires et les appareils complexes sont parfois inutiles. Cinq sens bien aiguisés, un vaste savoir et une grande expérience permettent aussi d'établir un diagnostic.

Laboratoires et appareils effrayants viennent invariablement à l'esprit lorsqu'il est question d'examen médical. Ce qui ne correspond guère à la réalité. Car toute chose est très simple au départ – et la simplicité permet souvent de poser un diagnostic précis.

Une anamnèse exacte est la première étape. Le chiropraticien écoute son patient et tire de premières conclusions. Il pose des questions précises sur la région douloureuse, la durée des douleurs et leur origine, à quel moment de la journée et au cours de quelle activité les douleurs sont les plus fréquentes, si d'autres régions corporelles sont concernées, quels médicaments et traitements ont déjà permis de soulager le patient, si les douleurs se sont aggravées, si de tels troubles ou des problèmes semblables se sont déjà manifestés dans le passé.

Souvent, c'est déjà en accueillant son patient que le chiropraticien expérimenté reconnaît la source du mal en considérant d'un œil attentif l'expression du visage, les gestes, la posture et les mouvements de son patient. Lorsque ce dernier lui explique en outre qu'il est «bloqué par ici», quelques indications complémentaires suffisent au chiropraticien pour établir un premier diagnostic qu'il précise par l'anamnèse et l'examen.

L'examen de base – également réalisé sans appareils hautement perfectionnés – se consacre essentiellement à la perte de la force musculaire et aux troubles sensoriels, aux douleurs ressenties en toussant, en éternuant ou en pressant, à la mobilité, la force, la coordination, l'équilibre et l'endurance. La partie essentielle de tout examen chiropratique est la palpation, au cours de laquelle le chiropraticien passe la main sur la surface du corps, les articulations et surtout la colonne vertébrale et le bassin pour en évaluer la taille, la forme, la structure, l'élasticité, la consistance, la mobilité, la fonction ainsi que la température et la sensation à la douleur.

Ainsi, l'anamnèse et l'examen de base permettent souvent de poser un diagnostic. D'autres méthodes d'examen ou des appareils hautement technologiques trouveront leur application si l'origine des troubles n'est pas clairement identifiée ou si la localisation s'avère difficile. Aujourd'hui, des méthodes très perfectionnées et des appareils sophistiqués sont disponibles à cet effet: échographie, tomographie par ordinateur ou imagerie par résonance magnétique, examens en laboratoire, scintigraphie et autres procédés. Toutefois, ils ne sont pas utilisés d'emblée dans la majeure partie des cas.

Au fil des ans, le médecin ou le chiropraticien expérimenté acquiert de vastes connaissances. Il sait tirer de premières conclusions suite à certaines remarques, poser rapidement un diagnostic de suspicion et le préciser le cas échéant en ayant recours à la technologie de pointe. Car un jugement sûr peut uniquement être rendu en associant les résultats fournis par les technologies modernes et les observations faites «sans assistance technique».

D'où proviennent les vastes connaissances qui permettent de poser un diagnostic précis à l'aide de méthodes relativement simples? Au cours de la formation initiale déjà, les jeunes chiropraticiens sont tenus d'établir des anamnèses extrêmement approfondies. Par la suite, la pratique professionnelle dans le cabinet leur permet d'acquérir les connaissances nécessaires pour interpréter avec précision les résultats de l'examen. Ils bénéficient également du grand savoir dont disposent leurs aînés: en peu de temps déjà, l'assistant d'un chiropraticien expérimenté saura faire preuve de clairvoyance pour poser un diagnostic sans assistance technique. ■

Auteur: Dr Claude Supersaxo, chiropraticien

Quel est le rôle d'un oreiller?

Autrefois, l'oreiller était un simple sac en tissu rempli de noyaux de cerise ou de plumes. Aujourd'hui, des produits hautement technologiques contenant de petites billes de fibres ou une mousse en polyuréthane sont disponibles pour remplacer plumes et flocons de duvet. Mais quels sont les avantages et les fonctions de ces nouveaux coussins de repos?

L'oreiller traditionnel appartient au passé – un coussin en plumes ne soutient pas suffisamment la tête et la colonne cervicale au cours de la nuit. Qui ne connaît pas cette situation: impossible de tourner la tête au réveil; la musculature et la colonne cervicale ont été surchargées inutilement pendant le sommeil. Maux de tête et contractures s'installent, parfois pendant des journées entières. Les coussins orthopédiques pour la nuque sont une excellente mesure préventive.

Le principe de fonctionnement d'un coussin orthopédique pour la nuque est aussi simple qu'efficace. Les oreillers traditionnels sont certes plus doux et plus douillets que leurs frères orthopédiques, mais ils ne répondent qu'imparfaitement aux besoins de l'appareil locomoteur. Les oreillers en plumes surtout sont très souples et ne fournissent qu'un faible soutien à la colonne cervicale – que le dormeur soit allongé sur le dos ou le côté. Le corps ne parvient pas à se détendre, la colonne cervicale se contracte, des douleurs apparaissent par la suite et le dormeur ne trouve pas le sommeil réparateur dont il a besoin.

Un coussin pour chaque position

Différents coussins sont disponibles dans diverses exécutions: les oreillers duo par exemple se caractérisent par un noyau en plumes d'oie entouré de duvet. D'autres oreillers sont constitués de trois compartiments distincts: la poche du milieu contient des plumes, celles du haut et du bas sont équipées de duvet. Le choix est tout aussi vaste en ce qui concerne le rembourrage et chacun y trouvera celui qui correspond à son goût: duvet ou plumes, plastique, fibres synthétiques ou mousse, latex ou matières naturelles comme le millet, l'épeautre, l'ivraie et la laine. Le commerce spécialisé propose en outre des oreillers spécifiquement adaptés aux positions de sommeil: une personne qui préfère dormir sur le côté trouvera un oreiller «spécial position latérale»qui maintient la tête dans une position optimale. Bien entendu, de telles exécutions existent également pour les personnes qui dorment sur le dos ou le ventre. Les coussins orthopédiques pour la nuque et le maintien de la nuque sont disponibles avec ou sans noyau élastique. Ils sont conçus de manière à compenser parfaitement le vide entre épaule et colonne cervicale.

Les coussins pour la nuque remplissent deux fonctions: d'une part, ils soutiennent la colonne vertébrale et corrigent la position adoptée au cours de la nuit pour assurer un sommeil calme et détendu. D'autre part, ils déchargent les vertèbres en soutenant les muscles pour une meilleure décontraction. En règle générale, le principe est le suivant: l'épaule s'enfonce davantage dans un matelas mou et la nuque n'exige que peu de soutien. Sur un matelas dur en revanche, l'épaule se trouve dans une position légèrement surélevée et demande davantage de soutien. Un coussin orthopédique pour la nuque favorise la guérison de différents troubles: arthrose, contractures musculaires, arthrite, coup du lapin aigu ou chronique, hernies ou scoliose de la colonne cervicale.

L'embarras du choix

Avant l'achat d'un coussin, il convient de réfléchir mûrement au rembourrage souhaité. Certains matériaux mentionnés ci-dessus peuvent provoquer des allergies. Le duvet et les plumes n'assurent que peu de soutien et il est conseillé de les remplacer après deux ou trois ans. Les coussins garnis de mousse ont l'avantage d'être lavables et respirants. En outre, ils sont nettement moins attrayants pour les petits organismes friands de peaux mortes et conviennent donc parfaitement aux personnes allergiques aux acariens et à la poussière – des housses spéciales améliorent encore la protection. Le latex, souvent utilisé pour la fabrication de matelas, assure un bon soutien, mais certaines personnes y sont allergiques. Les oreillers qui contiennent des matières naturelles comme le millet, l'épeautre et l'ivraie, ne sont pas lavables et conservent difficilement leur forme initiale. La laine est source de problèmes d'hygiène et n'offre qu'un mauvais soutien. Les

Peter Ambühl est le directeur des sociétés Medidor AG et Sissel implantées à Aesch bei Birmensdorf

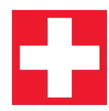
coussins garnis de fibres synthétiques assurent partiellement un bon soutien, mais n'absorbent pas correctement l'humidité.

Dormir sans coussin – est-ce sain?

La colonne vertébrale devrait reposer dans sa courbe naturelle au cours la nuit. Une personne qui dort sur le côté avec un oreiller trop haut, trop bas ou même sans coussin, contracte sa colonne vertébrale pendant le sommeil. La structure du matelas exerce une forte influence à ce niveau. Le mal de dos est souvent dû à un matelas inapproprié ou à un coussin mal choisi. Dormir sans oreiller, ou se passer de son soutien n'est pas réellement grave, mais déconseillé: la nuque est soumise à une trop forte tension lorsque le dormeur est allongé sur le dos et la colonne vertébrale ne se trouve pas dans sa position naturelle lorsqu'il dort sur le côté. Les oreillers traditionnels de 80 × 80 cm sont trop grands: en effet, le dormeur est allongé sur le coussin à partir des épaules, celles-ci sont surélevées, ce qui contracte la colonne vertébrale. Les enfants font exception à la règle: ils devraient dormir le plus longtemps possible sans coussin afin de prévenir des troubles ultérieurs de la colonne vertébrale.

Entretien du coussin et cycle de vie

Un coussin a besoin d'entretien. Indépendamment de sa nature, il devrait être secoué chaque matin et régulièrement aéré. Les coussins en fibres synthétiques sont souvent lavables, mais l'essorage est déconseillé pour la plupart d'entre eux: l'étiquette fournira les renseignements nécessaires. Les coussins de plumes, très sensibles, ne devraient être ni lavés ni séchés en machine, mais faire l'objet d'un nettoyage à sec spécifique. Les coussins réalisés en matières naturelles sont également complexes en termes de nettoyage. Aucun coussin n'est éternel et le rembourrage détermine son cycle de vie. Toutefois, avec un entretien approprié, votre compagnon nocturne vous gardera une longue fidélité. Une dernière astuce: si vous ne pouvez vous passer de votre oreiller préféré, emmenez-le au cours de vos voyages. Les pires vacances sont celles qui empêchent le repos par manque de sommeil. Il existe des coussins réglables en hauteur pour compenser l'épaisseur du matelas pendant les vacances. Les coussins pour la nuque de Sissel sont d'excellents compagnons de voyage, car ils s'enroulent facilement et trouvent leur place dans chaque valise. Afin que le repos soit garanti – au moins pendant le sommeil. ■



Nouvelles des associations (ASPC)

Président central: Ernst Kistler, Dr en droit, avocat et notaire, Bahnhofstrasse 11, CH-5201 Brugg, tél. 056 441 52 41, fax 056 442 20 94 prochiropraktik@chirosuisse.ch

Secrétaire centrale: Theresia Romberg, Chemin du Coteau 22, 2533 Evilard, tél./fax 032 322 31 29, romberg@bluewin.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

pro-chiropraktik.aargau-alf@chirosuisse.ch

Chiro Gymnastik:

Suhr: Altersheim Steinfeld, Montag, 19.00–19.50, Leiterin Esther Kilchherr, 078 876 98 62; Mittwoch, 08.00–08.50, 09.00–09.50, 10.00–10.50 Uhr, Leiterin Barbara Willi, 062 844 32 38; Donnerstag, 17.40–18.30, 18.40–19.30 Uhr, Leiterin Franziska Grünenfelder, 062 842 04 72
Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.30–17.20 Uhr, Leiterin Barbara Willi, 062 844 32 38
Rheinfelden: Reha-Klinik, Montag, 18.00–19.00, Leiterin Karin Mülhaupt, 061 851 48 69; Donnerstag, 17.30–18.30 Uhr, Leiterin Susanne Cebulla, G. 061 836 53 11. Weitere Auskünfte: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76



Aargauer Verein Pro Chiropraktik Sektion Wynental

pro-chiropraktik.aargau-wynenthal @chirosuisse.ch



Aargauer Verein Pro Chiropraktik Sektion Baden-Brugg

pro-chiropraktik.aargau.baden-brugg @chirosuisse.ch

WM Schlafsysteme AG, Fachgeschäft für diverse Betten, bietet Ihnen eine individuelle Beratung für den guten Schlaf und gewährt allen Mitgliedern des SVPC auf das gesamte Sortiment 12% Rabatt. Das Geschäft befindet sich an der Hauptstrasse 4, 5200 Brugg. Weitere Informationen finden Sie unter www.gutschlafen.ch



Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

pro-chiropraktik.basel@chirosuisse.ch

Kurse für Körperschulung, Wirbelsäulen-, Nacken- und Beckengymnastik

Basel: Turnhalle des Claraspitals, Kleinriehenstr. 79: Montag, 17.00–17.50, 18.00–18.50, Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50, 18.00–18.50, Freitag, 09.00–09.50, 10.00–10.50. Gymnastikraum, Rudolfstr. 20: Mittwoch, 17.00–17.50, 18.00–18.50. Turnhalle 1, St.Alban-Schulhaus, Engelgasse 40: Mittwoch, 20.00–20.50, 21.00–21.50
Reinach BL: Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72, Dienstag, 09.00–09.50, 10.00–10.50, 11.00–11.50
Liestal: Turnhalle, Schauenburgerstr. 16: Dienstag, 20.20–21.10. Zentrum für sanfte Bewegung, Schwieristr. 6b: Mittwoch, 08.00–08.50, 09.00–09.50, 10.00–10.50, Freitag, 09.00–09.50, 10.00–10.50. Halle Dojo Budokai, Rosenstr. 21a: Freitag, 17.30–18.20
Preis pro Lektion: CHF 13.– für Mitglieder der Vereinigung pro Chiropraktik Region Basel; CHF 15.– für Nichtmitglieder. Auskunft und Anmeldung: Frau R. Senn, 079 274 90 79

Aquagymnastik

Donnerstag 11.00-11.50 und 11.50-12.40 Uhr, Rudolfstr.43 in Basel. Auskunft Frau R. Senn, 079 274.90.79



Berner Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.bern@chirosuisse.ch

Günstiger für Mitglieder

Mitglieder profitieren ab sofort im Arena Fitness + Wellness Club im Areal des Stade de Suisse im Wankdorf Bern (Papiermühlestr. 83) von bis zu 20% Vergünstigung. Weitere Infos 031 332 66 66, info@arena-fitness.ch oder unter www.arena-fitness.ch.

Chiro-gymnastique

Les membres bénéficient de cours à prix avantageux. Les monitrices sont des professeurs de gymnastique expérimentées
Berne: Fitness Plus, Effingerstrasse 12, vendredi de 18h30 à 19h30, monitrice, Ruth Landolf, Sonnenweg 30, 3184 Wünnewil, 026 496 28 04
Cabinet du Dr Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29, lundi de 9h00 à 11h15, mardi de 17h15 à 19h30, monitrice, Edith Küpfer, cabinet Schroeder, Kirchenfeldstr. 29, 3005 Berne, 031 352 66 88
Cabinet du Dr Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29, lundi de 16h15 à 19h45, mardi de 9h00 à 11h15, mercredi de 18h00 à 20h15, monitrice, Barbara Wyss-Burri, cabinet du Dr Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29, 3005 Berne, 031 352 66 88
Bienne: Salle de gymnastique Peuplier, Aegertenstrasse, mardi de 20h00 à 21h00, monitrice, Silvia Bongard, Birkenweg 22, 2565 Jens, 032 331 65 12
Faulensee: Locaux Eglise Faulensee; jeudi, 20h00–21h00, monitrice, Dagmar Amstutz, Rossweg 10, 3705 Faulensee, 033 654 32 16
Pour une leçon d'essai ou pour une inscription définitive, merci de contacter directement la monitrice.

aqua rücken fit: Cours

L'aqua-team de Berne, qui est devenu le spécialiste de l'aqua-fitness, offre plus de 100 cours par semaine dans la région bernoise. Les membres de l'Association bernoise Pro Chiropratique bénéficient de conditions spéciales (CHF 10.- de réduction par trimestre). Lieux des cours: Bethlehemacker, section Bümpliz, Hirschengraben, Hinterkappelen, Ittigen, Kleefeld, Kehrsatz, Münchenbuchsee, Münsingen et Weissenheim. Pour toute information complémentaire, appeler le 031 990 10 00 ou consulter www.aquateam.ch.

Universal Sport

Ce magasin de sport est bien connu, mais sait-on qu'il fait 10% de réduction sur tous les articles en stock dans ses succursales de Berne et de Bienne? Exceptions: les prix déjà baissés, les prix spéciaux Universal, les bons d'achat, les locations et le service après vente.

Connaissez-vous le Rückenzentrum Bern?

Situé Rodtmattstrasse 90, 3014 Bern, c'est le premier et le seul centre de conseil pour les sièges. Sur l'ensemble des produits et sur tous les articles de la brochure «gesundsitzen» (sièges, lits et systèmes de protection du dos) vous bénéficiez de 15 % de réduction.

CTS – Congrès, Tourisme et Sport SA

20% Mitgliederermässigung auf Halbjahres- und Jahresabonnementen für Fitness und Gymnastik. 30% auf zeitlimitierten Abos: CTS, Zentralstrasse 60, 2502 Biel-Bienne, Tel. 032 329 19 51, www.ctsbiel-bienne.ch

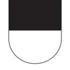


Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Chur: Im Kraftwerk, Steinbockstrasse 4, mit Frau Ursula Gasner
Paspels: mit Frau Ursula Gasner, Montag, 09.00 bis 10.00, Dienstag, 19.00 bis 20.00, Auskunft: 079 728 33 80
Ilanz: Fitnesscenter Vitafit, Info 081 925 23 43
Sargans: neu im Gesundheitszentrum Sargans, 081 710 55 00, 10 % Ermässigung auf Massagen. Ermässigung für Vereinsmitglieder



Association fribourgeoise Pro Chiropratique

pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.ch

Chirogym

Fribourg: Salle de gymnastique du Pensionnat Ste-Agnès, Rte des Bonnesfontaines 7, Michaël Guillet: 079 456 86 83. Lundi/Montag 18.45–19.45, Mardi/Dienstag 19.00–20.00, Mercredi/Mittwoch 09.30–10.30.
Bulle: Ecole, rue de la Condémine 32, Michaël Guillet: 079 456 86 83. Lundi/Montag 08.30–09.30
Villars-sur-Glâne: au Dojo du Guintzet, Av.Jean-Paul II 30, Mireille Mauron: 026 401 41 75. Lundi/Montag 08.15–09.15
Vuadens: Halle de gym à Vuadens (en face de l'Hôtel de la Gare, derrière l'école). Frédérique Moret 026 912 02 43 Mercredi/Mittwoch: 19.00–20.00
Romont: Salle de gymnastique, rue des Avoines (vieille ville), Michaël Guillet: 079 456 86 83 Vendredi/Freitag 17.00–18.00
Faoug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Salavaux 45, Marjolein Schürch 026 672 16 56/ 078 649 23 60; Dienstag/Mardi 08.30–09.30, Donnerstag/Jeudi 18.15–19.15; Kathrin Mayer 026 670 57 57/078 845 50 05; Mittwoch/ Mercredi 09.45–10.45
Murten/Morat: Gymnastikraum, 1.Stock, Sporthalle der OS Murten, Salle de gymnastique, 1er étage du CO de Morat, Corinne Baak 026 670 60 10. Mittwoch/Mercredi 18.00–19.00
Rechthalten: Zentrum Weissenstein, Anita Buchs 026 418 24 63 Montag/lundi 18.45–19.45

Anmeldung beim 1. Kurs – Inscription lors du 1er cours ou/oder Josiane Schneuwly 079 711 58 63, Jahresabo/Abo p.a. CHF 275.–, Abo 10 x CHF 145.–

Assemblée générale 2009

Le 26 mai 2009 à Fribourg avec 42 personnes, pour la dernière fois sous la présidence de Ruedi Schwab. Le nouveau comité se compose de Marcel Sottas (président), Mireille Mauron (secrétaire), Yves Barras, Marie-Pierre Roy et Hélène Théraulaz pour le contrôle des comptes. Le Dr. Thierry Schmutz remercie Ruedi Schwab et le comité de leur excellent travail en leur remettant un cadeau de l'Association des chiropraticiens fribourgeois. En 2010, la section Fribourg organisera la RD de Pro Chiropratique Suisse. Le Dr. Michael Vianin fera un exposé sur l'origine des douleurs rachidiennes, en particulier l'explication des facettes et disques.



Luzerner Verein Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.luzern@chirosuisse.ch

Wasser und Gymnastik

Es gibt teilweise freie Plätze in unseren Kursen für Chiro-Rückengymnastik und Wassergymnastik in Luzern, Emmenbrücke, Horw und Kriens. Auskunft: Frau Agnes Gygax, Telefon 041 440 61 67.



Association neuchâteloise Pro Chiropratique

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch

Cours de chiro-gymnastique

Neuchâtel: Collège primaire, Mail 13;les lundis à 1hh15, 18h15 et 19h15.
La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes; les mardis à 17h00, 18h00 et 19h00. Renseignements : Mme Anne-Marie Fragnière, 032 730 36 21
Colombier: Centre de loisir, Sentier 1 A; les jeudis à 17h00 et 18h00. Renseignements: Mme Deborah Caligiure, 078 809 49 44.



Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

Neu werden im Oberwallis Chiro Nordic Walking und Chiro Aqua Fit Kurse angeboten. Mitglieder vom Oberwalliser Verein Pro Chiropraktik profitieren von vergünstigten Kurskosten. Die Kurse werden von einem diplomierten Instruktor geleitet. Informationen: 027 923 33 37



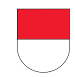
Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Montag, 18.30–19.20 Turnhalle Emmersberg, Schaffhausen. Leitung Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02
Dienstag, 20.00–20.50 Turnhalle Dreispitz, Herblingen. Leitung Frau Ingrid Karsai, 0049 7734 15 83
Mittwoch, 14.00–14.50 Bewegungsraum Cardinal, Schaffhausen. Leitung Frau Ingrid Karsai, 0049 7734 15 83
Donnerstag, 18.30–19.20 Turnhalle Gemeindewiesen, Neuhausen. Leitung Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

Schnupperlektionen sind jederzeit möglich. Unsere Chiropraktoren empfehlen die Chiro-Gymnastik-Kurse und geben Ihnen gerne Auskunft.



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Olten

pro-chiropraktik.solothurn-olten@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Olten: Jeden Montag, 17.15 und 18.15 Uhr, sowie jeden Donnerstag, 17.30 Uhr in der Turnhalle der Heilpädagogischen Schule an der Aarauerstrasse 20. (Auskunft bei Doris Malewczick, Tel. 062 298 09 59)
Schönenwerd: Jeden Donnerstag, jeweils 08.45, 16.55, 17.50 und 18.45 Uhr im Gymnastikraum von «Chao Yang» an der Oltnerstrasse 4. (Auskunft bei Esther Kilchherr, Tel. 062 849 48 81). Einstieg jederzeit möglich!

Walken

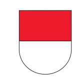
Jeden Mittwoch, 9 Uhr. Treffpunkt beim Hochhaus Meierhof in Olten.

Chlaushöck

Familienanlass mit Nachtessen und Samichlaus-Besuch, Freitag 11.12.2009, 19.30 Uhr, im Bahnhofbuffet in Olten. Anmeldung bis am 6. Dezember an die Präsidentin Jeannette Zürcher, 062 216 13 78.

Generalversammlung

Mit vorgängigem Nachtessen! Freitag 26. Februar 2010, im Restaurant Aarhof in Olten. Anmeldung bis am 21. Februar 2010 an die Präsidentin Jeannette Zürcher, 062 216 13 78.



Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik-Kurse

Turnhalle Feldbrunnen, montags, 08.30 bis 09.20 Uhr und/oder donnerstags, 08.30 Uhr bis 09.20 Uhr. Auskunft Frau F. Kiener, Lommiswil, Telefon 032 641 29 70
Turnhalle Schulhaus Kastels, Grenchen, jeweils donnerstags, 1830 bis 19.20 Uhr, Auskunft Frau U. Bigler, Bettlach, Telefon 032 645 12 54
Turnhalle Fegetzschulhaus, Solothurn, 19.45 bis 20.35 Uhr und 20.45 bis 21.35 Uhr, jeweils montags. Auskunft Daniela Krummenacher 032 681 03 73
Gymnastiksaal Werkhof, Bettlach, 9.00–9.50 Uhr, Donnerstag, Auskunft Ursula Bigler, Bettlach, 032 645 12 54



Pro Chiropraktik St. Gallen-Appenzell

pro-chiropraktik.stgallen-appenzell @chirosuisse.ch



Pro Chiropratica Ticino

pro-chiropractica-ticino@chirosuisse.ch

Corsi di ginnastica correttiva Ticino

Sottoceneri: Palestra Pregassona Bozzoreda, ogni giovedì dalle ore 19.15 alle 20.15, Monitori: Signore Roberto Bortolin, 091 971 81 81, 091 971 81 14, Signora Sonia Diglia
Sopraceneri: Palestra magna della scuola media, Via R. Simen, Minusio, ogni mercoledì dalle ore 19.15 alle 20.15, Monitore: Sig. Fausto Albertini, 091 743 83 03, 079 472 59 84



Association Vaudoise Pro Chiropratique

pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastique

Les cours de gymnastique du dos sont donnés par des physiothérapeutes ou monitrices professionnelles reconnues par Qualitop.

Cours n° 1: Lundi, 18h15, Collège de Béthusy, Av. de Béthusy 7, Lausanne. **Cours n° 2:** Lundi, 19h Collège de Béthusy, Av. de Béthusy 7, Lausanne. **Cours n° 3:** Jeudi 18h15, Ec. primaire de Montriond, Av. Dapples 58, Lausanne.
Cours n° 4: Jeudi 19h, Ec. primaire de Montriond, Av. Dapples 58, Lausanne.
Cours n° 5: Lundi 18h30, POLACR, Rue du Lac 4, Yverdon.

Chaque séance dure ¾ d'heure, une fois par semaine. Pour tous renseignements s'adresser à: Association vaudoise pro chiropratique, pl. du tunnel 13, 1005 Lausanne, Té. 021 323 44 08 ou fax 021 323 44 09, Présidente: Béatrice Crottaz, tél. 079 352 20 76 ou tél/fax. 021 861 19 27, e-mail: b.crottaz@tiscalinet.ch.

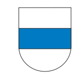
Carte de membre

L'AVPC a décidé d'introduire une carte de membre qui donne droit à diverses prestations et rabais. Ci-après la liste de partenaires actuels:
Body Fitnes, Orbe
Edenity Fitness, Epalinges
New Body Joe Fitness, Echallens
Centre sportif de la Vallée de Joux, Le Sentier
Parmacie de Cortot, Nyion
Santé Relax Plus, Pully
Rieder Orthopédie, Lausanne
Berrut Réflexologie, Rolle
Jeannerat-Holst Réflexologie, Rolle
Menegon Appareils ménagers, Echallens



Association Valais central Pro Chiropratique

pro-chiropratique.valais@chirosuisse.ch



Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch

Gagné!

L'association remporte pour la première fois le concours du prix de la prévention et de la promotion de la santé (Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis) du canton de Zoug!

INDEX DES ADRESSES

AIDES DE LITS

Rücken Möbelcenter, Zürich
Telefon 044 491 44 90 – Fax 044 491 44 36

AIDES POUR SIÈGES

MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH, Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11 www.sissel.ch – mail@medidor.ch
Thergofit, Rückenzentrum, Bad Ragaz, Telefon 081 300 40 40 – Fax 081 300 40 41 – www.thergofit.ch

COUSSINS

MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH, Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11 www.sissel.ch – mail@medidor.ch
TEMPUR Schweiz AG, Egerkingen, Telefon 062 387 86 86 – Fax 062 387 86 87

ÉLECTROTHÉRAPIE

MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH, Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11 www.sissel.ch – mail@medidor.ch
Parsenn-Produkte AG, TENS-FES-NMS-EMG/ FES, Küblis, Telefon 081 300 33 33 – Fax 081 300 33 39, info@parsenn-produkte.ch – www.parsenn-produkte.ch

INSTALLATION DE CABINET

MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH, Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11 www.sissel.ch – mail@medidor.ch

LITS

Rücken Möbelcenter, Zürich
Telefon 044 491 44 90 – Fax 044 491 44 36

Pour CHF 200.– par an (4 éditions) votre compagnie peut figurer dans ce registre. Veuillez vous adresser au numéro de téléphone suivant: tél. 043 444 51 05 ou fax 043 444 51 01.

LITS DE MASSAGE

MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH, Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11 www.sissel.ch – mail@medidor.ch

MAISONS DE REPOS

Haslibergerhof, Reha-Klinik Hasliberg, Telefon 033 972 55 55 – Fax 033 972 55 56
Kurklinik Eden, Oberried/Brienz, Telefon 033 849 85 85 – Fax 033 849 85 86

MATELAS

MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH, Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11 www.sissel.ch – mail@medidor.ch
TEMPUR Schweiz AG, Egerkingen, Telefon 062 387 86 86 – Fax 062 387 86 87

MOBILIER DE BUREAU ERGONOMIQUE

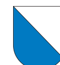
Rücken Möbelcenter, Zürich
Telefon 044 491 44 90 – Fax 044 491 44 36

Assemblée générale

La 53e assemblée générale ordinaire aura lieu le vendredi 7 mai 2010 au Casino de Zoug.

Chiro-gymnastique du dos

Chiro-gymnastique du dos dans pratiquement toutes les communes du canton. Agenda disponible chez Klara Nussbaumer, nklara@bluemail.ch



Zürcher Verein Pro Chiropraktik

Ruth Gsell-Egli, Winterthurerstrasse 44, 8610 Uster, Telefon 044 940 24 87, pro-chiropraktik.zuerich@chirosuisse.ch

Gesundheits- und Haltungsturnen

Sie haben Gelegenheit, in Stadtnähe, nahe bei Haltestellen von öffentlichen Verkehrsmitteln und unter der Leitung einer Fachfrau ein Turnen zu besuchen. Ziel: Beweglichkeit der Gelenke erhalten, Muskeln stärken, Körperhaltung bewusst werden. Sie können aus 4 Stunden und 2 Lokalitäten wählen (Montag 14.00–15.00 oder 15.00–16.00 sowie Mittwoch, 19.00–20.00 oder 20.00–21.00 Uhr). Für Auskünfte und Anmeldungen: Esther Siegenthaler, Dr. der Chiropraktik (erteilt das Turnen). Unverbindliche und kostenlose Probelektionen möglich. Tel. 044 493 04 34

ChiroSuisse
Les chiropraticiens suisses

Secrétariat central
Mme Priska Haueter, lic.phil.
Sulgenauweg 38, 3007 Berne,
tél. 031 371 03 01, fax 031 372 26 54
mail@chirosuisse.ch, www.chirosuisse.info

Nouveaux assistants

Bachmann Jean-David, c/o Dr. M. Vogelsang, Zürich
Gigandet Gabriel, c/o Dr. H.J. Bieri, Zürich
Gissler Tobias, c/o Dr. M. Ruff, Basel
Vendrame Patrick, c/o Dr. U. Roner, St. Moritz

Nouveau cabinet

Dr. Jochen Brenner, Walchstrasse 15, 8006 Zürich, 044 269 96 00

Changements d'adresse

Dr. Barras Amandine, Dents de Morcles 7, 1860 Aigle
Dr. Erni Prisca, Laupenstrasse 8, 3008 Bern
Dr. Streit Thomas, Stockerstrasse 41, 8002 Zürich
Dr. Petersen Dirk, Schiffländte 24, 8001 Zürich

Evaluation du test en page 10

Vos réponses se rapportent surtout aux lettres suivantes:

A: L'ignorance n'éloigne aucune maladie. Nous vous conseillons de vous informer – au moins en ce qui concerne l'essentiel.

B: Accorder un peu plus d'attention à votre santé vous sera bénéfique en toutes occasions – pas uniquement en cas de maladie.

C: Vous gardez les yeux bien ouverts, vos sources d'information sont les bonnes et vous êtes bien informé(e).

D: L'excès porte préjudice à la santé: les informations réellement importantes se perdent dans la surabondance. Effectuez une sélection plus ciblée.

Vous trouverez les adresses de tous les chiropraticiens suisses sous www.chirosuisse.info

Aarau • Baden • Brugg • Reinach • Rohr • Rheinfelden • Wohlen • Zofingen • Appenzell • Basel • Binningen • Laufen • Liestal • Reinach • Bern • Bienne • Bremgarten • Burgdorf • Grosshöchstetten • Langenthal • Langnau • Lyss • Münsingen • Muri b. Bern • Spiez • Thun • FL-Schaan • Unterseen • Zimmerwald • Bulle • Fribourg • Murten • Rechthalten • Romont • Carouge • Genève • Grand-Lancy • Thônex • Chur • Davos-Platz • Ilanz • St. Moritz • Delémont • Emmenbrücke • Kriens • Luzern • Meggen • Nottwil • Schüpfheim • Sursee • Willisau • Buttes • La Chaux-de-Fonds • Neuchâtel • Stans • Buchs • Rapperswil • Rorschach • Sargans • St. Gallen • Wil • Schaffhausen • Grenchen • Olten • Solothurn • Küssnacht a. Rigi • Schwyz • Frauenfeld • Kreuzlingen • Romanshorn • Weinfelden • Ascona • Bellinzona • Lugano • Comano • Bussigny • Echallens • Lausanne • Pully • Pont • Morges • Montreux • Nyon • Rolle • Vevey • Yverdon-les-Bains • Aigle • FL-Ruggell • Martigny • Monthey • Brig-Glis • Sierre • Sion • Visp • Cham • Zug • Affoltern a. Albis • Dietikon • Dübendorf • Kloten • Rüti • Stäfa • Thalwil • Uitikon • Uster • Wädenswil • Wallisellen • Winterthur • Zürich